



Association pour la santé environnementale du Québec  
Environmental Health Association of Québec

## ECO-JOURNAL

Août 2020

*Clémentine Pierrefeu*

### Le virage vert - la chambre à coucher

La chambre à coucher est l'une des pièces les plus importantes de la maison. C'est un endroit où nous nous régénérons et dormons, où nous permettons au corps de se détendre après une journée de travail, loin du bruit ambiant et de l'air pollué de la ville. Il est donc impératif que nous veillions à ce que notre chambre soit un espace sûr pour le corps et l'esprit, et non une nouvelle atteinte à notre santé. Connaître et éviter les substances les plus courantes qui peuvent exister dans nos chambres à coucher est la meilleure façon de mieux protéger notre santé. Découvrez quelles sont les principales sources de substances toxiques dans la chambre à coucher et comment les éviter !

**Utilisez des matériaux biologiques et naturels pour vos oreillers, matelas et linge de lit.** Beaucoup de matelas et oreillers utilisent des retardateurs de flamme, de la mousse de polyuréthane, du vinyle et du latex. Tous libèrent des substances toxiques dans l'air. Les retardateurs de flammes sont un mélange de substances utilisées pour prévenir ou ralentir le feu. Elles sont responsables entre autres des perturbations endocriniennes et

Association pour la santé environnementale du Québec / Environmental Health Association of Québec  
(ASEQ-EHAQ)

C.P. 364, Saint-Sauveur, Québec J0R 1R0 / P.O. Box 364, Saint-Sauveur, Québec J0R 1R0

☎ 514-332-4320 📠 450-227-4143 bureau@aseq-ehaq.ca / office@aseq-ehaq.ca

[www.aseq-ehaq.ca](http://www.aseq-ehaq.ca) / [www.HypersensibiliteEnvironnementale.com](http://www.HypersensibiliteEnvironnementale.com) / [www.ecoasisquebec.ca](http://www.ecoasisquebec.ca)

thyroïdiennes, de problèmes d'immunité et de reproduction et du cancer. La mousse de polyuréthane, fabriquée à partir d'un type de plastique, s'est avérée être la cause d'asthme, de lésions pulmonaires, de problèmes respiratoires et d'irritations de la peau et des yeux. En bref, il est toujours important de vérifier les matériaux et les substances utilisés dans vos matelas et vos oreillers. Même si nous les recouvrons de draps et taies d'oreillers (qui devraient aussi être biologiques), nous nous permettons de nous reposer dedans au moins 7 heures par jour. Plus notre lit est naturel et biologique, mieux c'est.

**Favorisez un dépoussiérage humide et fréquent.** En règle générale, il est important de garder votre chambre à coucher aussi exempte de poussière que possible. La poussière n'est pas seulement de la poussière ; elle transporte des cellules mortes, des micro plastiques, des champignons, des bactéries, etc... Et bien que cela soit inévitable, un dépoussiérage régulier est préférable car la poussière peut provoquer l'irritation de la peau et des yeux ainsi que l'asthme. La raison pour laquelle le dépoussiérage humide est plus efficace est assez simple : l'utilisation d'un chiffon humide permet de capturer plus de poussière grâce aux microfibres du chiffon et à l'humidité, et donc évite la suspension dans l'air de la poussière. Enfin, l'utilisation de produits ménagers pour tuer les bactéries et autres microbes n'est pas une bonne idée. Ces produits contiennent beaucoup de substances toxiques qui sont libérées dans l'air lors du nettoyage et qui sont également nocives pour la santé humaine.

**Donnez des vacances à vos sens en optant pour des lessives sans parfum.** Les produits parfumés sont attrayants, car ils couvrent les mauvaises odeurs et parfument une pièce. Cependant, les parfums peuvent provoquer des irritations de la peau et des yeux, de la toux, de l'asthme, des migraines, des problèmes cardiologiques, etc. Vous n'en avez pas besoin dans votre

chambre pour rafraîchir l'air. L'utilisation de lessive non parfumée est une meilleure option, non seulement parce qu'elle vous protège de substances nocives inutiles, mais aussi parce qu'elle vous obligera à laver vos draps un peu plus souvent. N'oubliez pas que nous dormons et transpirons dedans, et qu'un environnement humide et sombre est le meilleur pour les bactéries et les microbes. Si vous souhaitez tout de même parfumer la maison, essayez ceci : placez quelques bâtons de cannelle, des clous de girofle et de la cardamome dans une casserole d'eau et faites mijoter doucement. Ils dégageront un arôme agréable dans la maison. Laisser entrer l'air frais, sortir régulièrement les poubelles et de ne pas mettre le panier à linge sale dans la chambre à coucher aidera également à réduire les odeurs désagréables.

**Ouvrons ces fenêtres!** Aérez votre chambre tous les matins, même s'il fait froid ou chaud. Contrairement à ce que l'on pourrait penser, l'espace dans lequel nous sommes le plus exposés aux polluants dangereux est l'intérieur, et non l'extérieur. En laissant entrer l'air frais de l'extérieur, vous permettez à la poussière, aux bactéries et à toutes les substances que nous avons mentionnées ci-dessus de sortir. Alors fermez la porte de votre chambre, éteignez la climatisation ou le chauffage, et ouvrez tout pendant 10 minutes!

## Références

ASEQ-EHAQ. *Informations Générales à Propos de l'Impact des Fragrances sur la Santé*, <https://www.aseq-ehaq.ca/fragrances>

ASEQ-EHAQ. *Solutions Écologiques au Quotidien*, <https://www.aseq-ehaq.ca/eco-vie>

Radio-Canada. *Les Produits Ménagers Plus Dangereux Que Prévus Pour la Santé et l'Environnement*, <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1086611/produits-menagers-parfums-detergents-environnement-sante-dangereux>



Eco Habitation. *Parfums d'Ambiance, Bougies Parfumées, Éliminateurs d'Odeurs... Les Risques Sont Grands!* <https://www.ecohabitation.com/guides/1063/parfums-dambiance-bougies-parfumees-eliminateurs-dodeurs-cachez-ces-produits-que-je-ne-saurais-sentir/>

Association Santé Environnemental France. *Les Retardateurs de Flamme—La Synthèse de L'ASEF*, <https://www.asef-asso.fr/production/les-retardateurs-de-flamme-la-synthese-de-lasef/>